



6月 28日 (水)

～今日の献立～

- ・ チンジャオロースー
- ・ 中華スープ
- ・ 粉ふきいも



### ☆給食の先生からのお話☆

今回は、「チンジャオロースー」についてのお話です。チンジャオロースーは、中国の料理の一つです。日本の他、アメリカ、ヨーロッパなど世界で親しまれています。「チンジャオ」とは、ピーマンやししとうなど緑色の果実を指し、「スー」とは、細切りのことを言います。ピーマンなどの細切りと、肉材の細切りを炒めた料理がチンジャオロースーです。保育園のレシピとしては、下味をつけた豚肉または、牛肉の細切りとピーマン、玉ねぎ、にんじん、キクラゲの細切り、調味料には、醤油、オイスターソース、生姜、ごま油を使っています。食欲がなくなりがちな季節ですが、栄養たっぷりの旬の野菜をしっかり食べて、暑さに負けない体作りをしていきましょう！！



### ☆子どものつぶやき（反応）☆

大きなフライパンが登場してみんなびっくり！チンジャオロースーに使われている食材や、調味料の写真カードを見ながら作り方をわかりやすく教えてもらいました。「オイスターソース」を初めて知る子どももいて、食べる前から興味深々でした。細切りにされたピーマンなどを上手に一つずつ箸で挟んで見せてくれる子どももいました。

